

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 Uhr				8:15 - 9:30 Herzsport + Ergometer	8:15 - 9:00 MuG
9:00 Uhr	9:15 - 10:15 WSG Pilates	9:15 - 10:15 Qi Gong	9:00 - 9:45 MuG	9:45 - 11:00 Herzsport + Ergometer	9:15 - 10:00 MuG
10:00 Uhr	10:30 - 11:30 WSG	10:30 - 11:30 Yoga	10:00 - 10:45 MuG	11:15 - 12:30 Herzsport + Ergometer	
11:00 Uhr	11:45 - 12:30 MuG		11:15 - 12:15 Gefäß	12:45 - 14:00 Herzsport + Ergometer	
12:00 Uhr					
13:00 Uhr	12:45 - 13:30 MuG	13:00 - 14:15 Herzsport+ Ergometer	12:30 - 13:15 MuG		
14:00 Uhr	14:00 - 15:00 Herzsport	14:30 - 15:45 Herzsport+ Ergometer	14:00 - 15:00 WSG	14:15 - 15:30 Herzsport + Ergometer	
15:00 Uhr	15:00 - 16:00 Gefäß		15:15 - 16:00 MuG	15:45 - 16:45 WSG mit Yoga <small>(Voraussichtlich ab März 2023)</small>	15:00 - 16:00 Gefäß
16:00 Uhr	16:15 - 17:00 MuG	16:00 - 16:45 MuG			16:00 - 17:00 Gefäß
17:00 Uhr		17:00 - 17:45 MuG		17:00 - 18:00 WSG <small>(Voraussichtlich ab März 2023)</small>	17:00 - 18:00 WSG
18:00 Uhr		18:00 - 19:15 Herzsport+ Ergometer			
19:00 Uhr					



Herzsport+Ergo

Herzsport

MuG

Gefäß

WSG

WSG P

Qi Gong

Yoga

Gymnastik für Herzpatienten + Ergometertraining (zuzahlungspflichtig)

Gymnastik für Herzpatienten ohne Ergometertraining

Muskel- und Gelenkgymnastik (mit Verordnung v. Krankenkasse kostenfrei)

Gymnastik / Gehtraining (zuzahlungspflichtig)

Wirbelsäulengymnastik (zuzahlungspflichtig)

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen (zuzahlungspflichtig)

Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform (zuzahlungspflichtig)

Meditative Form mit Schwerpunkt auf geistige Konzentration  
(zuzahlungspflichtig)

Das Personal Training ist für Sie nach telefonischer Absprache unter folgender Nummer **0176 62112728**, zu jeder Zeit möglich.

Informationen zu unserem vergünstigten Angebot erhalten Sie im Gesundheitszentrum Zehlendorf unter [zehendorf@vental.de](mailto:zehendorf@vental.de) oder unter der Telefonnummer **030 35199-700**